صحة وتغذية المرأة

يمر جسم المرأة بتغييرات عديدة منها الحمل والولادة وفترة الرضاعة والتغييرات بمستوى الهرمونات التي تؤثر وتتأثر بتغذيتها.

لذلك فإن التغذية غير الصحية وغير المتوازنة من الممكن أن تضر بصحة المرأة، وايماناً منا بأهمية دور المرأة في الوعي الصحي وتركيز العادات الغذائية السليمة لدى أفراد عائلتها كونها عنصرا أساسيا في المجتمع فهي الأم والأخت والزوجة.



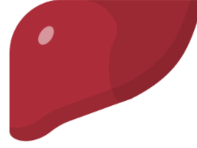
اليك عزيزتي بعض التوصيات الغذائية الأساسية التي من الضروري اتباعها للحفاظ على صحتك:

- اتباع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً بحيث يشمل على المجموعات الغذائية الأساسية (مجموعة الحليب، مجموعة البروتين، مجموعة النشويات، مجموعة الخضار والفواكه).



- تناول الأطعمة الغنية أو المدعمة بفيتامين د حيث أن نقصه في الجسم يؤدي إلى الإرهاق، الآم في العظام والمفاصل.

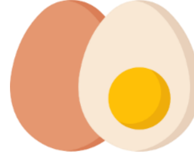
- من المصادر الطبيعية لفيتامين د



الكبد



الشوكولاتة الداكنة



صفار البيض



التونة

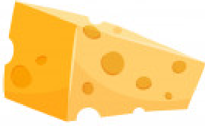
- تناول ٣ وجبات أساسية و٢-٣ وجبات خفيفة خلال اليوم لمدَ الجسم بالطاقة اللازمة للأعمال اليومية ولضمان الحصول على العناصر الغذائية الهامة وتجنب السمنة.

- تجنب الأطعمة العالية في محتواها على الدهون والسكريات البسيطة مثل الأطعمة المقلية والحلويات الشرقية وغيرها لتجنب ارتفاع الكوليسترول في الدم والسمنة وأمراض القلب.

- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم لمنع الاصابة بهشاشة العظام خصوصا بعد انقطاع الطمث ولا ننسى ضرورة ممارسة الرياضة التي لها دور كبير في تقوية العظام.
- من المصادر الطبيعية للكالسيوم



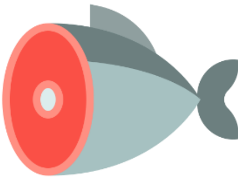
حليب



جبن



زبادي



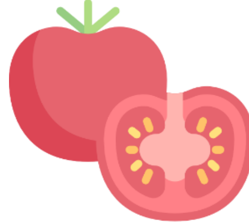
سمك السردين

- الحرص على تناول الأغذية المحتوية على مضادات الأكسدة مثل (الخضروات والفواكه والمكسرات والأطعمة البحرية والشاي الأخضر والزيتون وزيت الزيتون).



- تناول الأطعمة الغنية بالحديد حيث إنَّ نقص الحديد وظهور فقر الدم يؤدي إلى شحوب الجلد والوجه فتذهب نضارة الوجه والشعور بالتعب والإرهاق إلى جانب التأخر الذهني والإنتاج اليومي. ولزيادة امتصاص الحديد ينصح بتناول فيتامين ج الموجود في الفواكه والخضار مثل البرتقال والطماطم.

- من المصادر الطبيعية للحديد:



الطماطم



السبانخ



العدس



- الإكثار من شرب الماء ٨-١٠ أكواب يوميا لتعزيز عمل الكلى وتجنب الإمساك وللحصول على بشرة نظرة وتحسين الدورة الدموية.

- أخذ قسط كاف من الراحة والنوم، فالبالغين (عمر ٢٠ سنه فأكثر) يحتاجون إلى ٧- ٨ ساعات يوميا، فقلة النوم تؤدي لاضطراب المزاج وزيادة الوزن.

- ممارسة الرياضة بانتظام، ١٥٠ دقيقة اسبوعيا كافية، فهي مهمة لتنشيط الدورة الدموية وتعمل على تحسين الحالة النفسية والحفاظ على الوزن المثالي.